Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)

"OBRADOIRO DE AUTOESTIMA": ORIENTACIÓN E TITORÍA – FP BÁSICA.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

1. Ofrecerlles oportunidades nas que sintan orgullo pola súa **singularidade**.
2. Xerar condicións favorabeis á formación de **vencellos de calidade entre iguais.**
3. Situalos en contextos nos que poidan localizar **modelos de identificación positivos**.

CONTIDOS:

- Autoobservación: 1º paso da **autoconfianza.**
- **Autocoñecemento** ao abeiro do autorretrato.
- Observación: a **confianza** nos demais.

COMPETENCIAS:

§ Competencia en comunicación lingüística.

§ Competencia social e cívica.

§ Competencia na toma de conciencia das expresións culturais.

§ Competencia no senso da iniciativa e espírito emprendedor.

§ Competencia dixital.

METODOLOXÍA:

- Práctica e dinámica.
- Atenta á linguaxe xestual e espontánea do alumnado.

MEDIO / Eidos	IMAXE FIXA
EXPRESIVO	AUTOrretrato (subxectivo)
INFORMATIVO	INTERretrato (máis obxectivo)

Axuda a mudar "en positivo", e socializa.

Promove o AUTOcoñecemento.

Logo das imaxes, escollerás , das **"táboas dos estados de ánimo"**, as emocións e actitudes que describan eses retratos.

TIPO I	TIPO II	TIPO III
· Xenreira	§ Felicidade	o Medo
· Indignación	§ Lecer	o Tristura
· Enfado	§ Acougo	o Desacougo
· Violencia	§ Optimismo	o Desconsolo
· Ira	§ Euforia	o Preocupación
· Desconfianza	§ Amabilidade	o Pesimismo
· Intolerancia	§ Tolerancia	o Indefensión

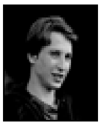
1. Asigna a verba máis axeitada a cada faciana nos seguintes recadros:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24				

Agora : Autorretratádevos!! Logo fotografaredevos en grupos de 4, para producirvos benestar. Despois escolleredes as fotos que máis vos gusten

Ficha de autoavaliación:

Autorretrato



Gústome porque:

Retrato A:

Gústome porque:

Retrato B:

Gústome porque:

Risca a puntuación que das a actividade :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Autor : Juan José Álvarez Castro (Orientador do IES de Arzúa)

DE SEGUIDO ATOPARÁS UNHA SERIE DE AFIRMACIÓNS.
Ao carón de cada unha delas puntuarás se estás DE ACORDO ou se NON ESTÁS DE ACORDO.
Para isto podes usa-los números que van de 1 até o 99.
De xeito que cada vez que esteas de acordo o moi de acordo coa afirmación proposta, puntuarala cun número alto ou moi alto – iso xa dependerá de ti - .
Pola contra, se non estás nada de acordo - ou pouco – con algunhas desas afirmacións, entón poderás usar valores numéricos baixos.

Ti serás o teu propio xuiz.

1. Fago ben os traballos escolares ....
2. Fago doadamente amigos/as ....
3. Teño medo dalgunhas cousas...
4. Son moi criticado na casa ....
5. Cóidome fisicamente ....
6. Os meus profesores considéranme un bo traballador ....
7. Son un rapaz amigable ....
8. Póñenme nervoso moitas cousas ....
9. Síntome feliz na casa ....
10. Búscanme para facer actividades deportivas ....
11. Traballo moito na clase ....
12. É difícil para min facer amigos/as..
13. Asústome con facilidade ....
14. A miña familia está decepcionada de min ....
15. Considérome elegante ....
16. Os meus profesores valóranme ....
17. Son unha persoa leda ....
18. Cando os maiores dinme algo, póñome moi nervoso ....
19. A miña familia axudaríame en calquera tipo de problema ....
20. Góstame como son fisicamente ....
21. Son un bo estudante ....
22. Cústame falar con descoñecidos ....
23. Póñome nervoso cando me pregunta o profesor ....
24. Os meus pais danme confianza ....
25. Son bo facendo deporte ....
26. Os meus profesores considéranme inteligente e traballador ....
27. Teño moitos amigos ....
28. Síntome nervoso ....
29. Síntome querido polos meus pais ....
30. Son un mozo atractivo ....

-Omellor dia tar de Vacafions

- pasalomeben cos teus amigos Savia

- mina bida ber una pelicula de guegos

- todos dias beno acuela

- cando hego acasa Xanto

- merendo ir depaseo hamame Jallier

- Bibo en Burres Acaruña

- gutame ir defesta

Meu querido amigo Eloy

- Pasalo Ben cos amigos

PRIETO, A.; GUZMÁN M. TUTORÍA DE VALORES PARA SECUNDARIA
Ed. CCS. Madrid. 2001

ESTRENO: «TU VIDA»

Imagina que quieres escribir el guión de una película sobre tu vida actual. Escríbelo teniendo en cuenta estas preguntas:

1. ¿Qué personajes importantes para ti incluirías?
2. ¿Qué resaltarías de ti mismo como protagonista de la historia?
3. ¿Qué cosas no te están ocurriendo, pero te gustaría incluir en la película porque te gustaría que ocurrieran?
4. ¿Qué sentimientos del personaje principal, que eres tú, intentarías transmitir al público?

Después de haber escrito el guión ¿qué sensación te queda al leer tu propia vida? (serenidad, tristeza, apatía, insatisfacción, alegría, tranquilidad, preocupación...).